

SECONDI PIATTI

# Mole de olla

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 120 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La **mole de olla** è una tipica ricetta messicana molto buona e saporita che di certo vi farà fare un viaggio nel gusto e in terra straniera. Mole significa in lingua atzeca salsa, sugo, e infatti questa ricetta è un perfetto condimento da abbinare alla carne. Provate questa ricetta molto gustosa e fateci sapere com'è andata! Se vi piacciono gli intingoli e cercate sempre nuove ricette per farne diversi, ecco allora che ve ne proponiamo uno gustosissimo: provate la [chermoula](#)!

## INGREDIENTI

CARNE DI MANZO tagliata a pezzi - 900 gr  
ACQUA 3 tazze  
PREZZEMOLO ½ tazze  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
POMODORO PELATO 500 gr  
CIPOLLE affettata - 1  
ACQUA ½ tazze  
SEMI DI SESAMO NERO 2 cucchiaini da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
DADO PER BRODO DI MANZO 1  
CUMINO  
ZUCCHINE affettate - 2  
PATATE tagliate in quarti - 3  
MAIS GIALLO DOLCE 200 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola  
SALE 2 cucchiaini da tè  
PEPE NERO

# PREPARAZIONE

- 1 Dopo aver tagliato la carne in bocconcini, mettetela in un tegame di coccio ed infornatela fino a quando avrà cambiato colore.



- 2 Sfornate la carne ed aggiungete tre tazze d'acqua, il prezzemolo ed insaporite con sale e pepe.



**3** Incoperchiate il tegame e fate cuocere a fuoco moderato per un'ora e mezza.

A parte, in una casseruola, riunite i pomodori, il peperoncino, la cipolla tritata, mezza tazza d'acqua, i semi di sesamo, l'aglio, il dado sbriciolato e il cumino. Mettete sul fuoco per 5 minuti, giusto quanto serve per far amalgamare bene gli aromi degli ingredienti.





- 4 Unite il sugo di pomodoro al tegame con il manzo; unite anche le zucchine, le patate e il mais.



- 5 Incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento per 25-30 minuti o fino a quando la carne risulti tenera e le verdure siano cotte; regolate infine di sale e pepe.